

川越のさつまいも餅  
《紅はるか》を使って



材料(10串分) 1串 123kcal/ 塩分 0.5g

|               |           |
|---------------|-----------|
| さつまいも         | 500g      |
| 片栗粉           | 大さじ4(36g) |
| 生クリーム(牛乳でも良い) | 大さじ2(30g) |
| 黒ごま           | 適量        |
| みたらしあん        |           |
| しょうゆ          | 35g       |
| だし汁           | 80g       |
| グラニュー糖        | 80g       |
| 片栗粉           | 11g       |
| 水             | 15g       |

作り方

1. さつまいもは、良く洗い、皮をむいたら、適当な大きさに切り、やわらかくなるまで、茹でる。
2. 茹で上がったら、熱いうちにつぶし、片栗粉と生クリームを入れ、よく混ぜ合わせる。
3. 均等に混ぜたら、1個20gぐらいに丸め、3個を串に刺し、アルミホイルをしいたプレートに、串をのせオーブントースターで、4～5分焼く。
4. 鍋にしょう油・だし汁・グラニュー糖を入れ、火にかけてから、よく混ぜ合わせ、鍋がぐつぐつしてきたら、水どき片栗粉を入れて、たれを作る。
5. 3に4のたれをかけ、ごまをふる。

\* フライパンにバターをとかし、両面焼いて、メープルシロップをかけても。

小ぶりや細いさつまいもを使った学生考案レシピ紹介!!

1. さつまいもあん団子

材料

|       |         |
|-------|---------|
| 生地    | あん      |
| 白玉粉   | 90g     |
| 薄力粉   | 大さじ3    |
| 砂糖    | 大さじ3    |
| すりごま  | 大さじ1    |
| サラダ油  | 小さじ1    |
| 塩     | 少々      |
| 水     | 75～80ml |
| いりごま  | 適量      |
| さつまいも | 90g     |
| 砂糖    | 小さじ2    |
| バター   | 5g      |
| 牛乳    | 15ml    |



作り方

生地は、水以外の材料をボールに入れて、混ぜ合わせたら水を3回に分けて加え、よく練る。生地を中心をくぼませ、あんを包み、成型する。沸騰したお湯の中に入れ、5～6分茹で、表面がつやつやしてきたら、一度氷水の中にとってから取り出す。お皿に盛り、ごまをふって、できあがり!

2. さつまいもとりんごのミニ春巻き

材料

|        |            |
|--------|------------|
| さつまいも  | 1/2個(100g) |
| りんご    | 1/2個       |
| 砂糖     | 小さじ2～3     |
| 春巻きの皮  | 4枚         |
| 水溶性片栗粉 | 適量         |



作り方

さつまいもは1cm角に切って、耐熱皿に入れ、ラップをかけ、電子レンジ600Wで2～3分かける。りんごも同様に1cm角に切ったら、砂糖をふりかけ、混ぜあわせ、ラップをかけ2分ほどかける。春巻きの皮は、1枚ずつはがしたら、4等分に切って、さつまいもとりんごをのせて、巻く。巻き終わりは、水溶性片栗粉でとめる。油を180度ぐらいに温め、きつね色になるまで揚げる。

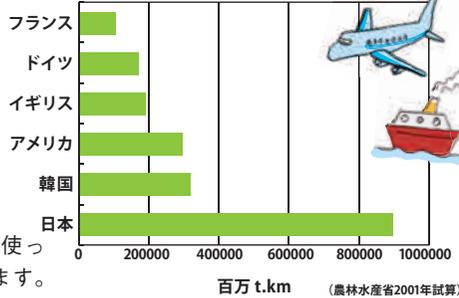
【食育豆知識】

地産地消

地産地消とは、その土地で取れたものを、その土地で消費すること。例えば・・・

- (1) **直売所** JAマーケットで、組合員農家の農産物を販売します。
- (2) **量販店等** 各店舗での近隣農家が直接販売する。JA フェアなどを開催しています。
- (3) **学校給食** 埼玉県学校給食会では県内産の米、麦、大豆、野菜、果樹などを使っています。
- (4) **福祉施設** JA厚生連の病院食に地場農産物を使った料理を出しています。食材は地元JAから入手します。
- (5) **観光** 旅館組合が宿泊者対象に、地場農産物を食材として活用しています。
- (6) **外食・中食** 外食事業者は、全国各産地と契約栽培し、使用キャベツの産地をホームページで紹介。
- (7) **加工関係** JAの加工グループは、地元特産農産物の加工、販売しています。

各国のフードマイレージの比較



フード・マイレージは、「食料の輸送距離」を表す指標。食料輸入重量×輸送距離(トン・キロメートル)で表す。食品の生産地と消費地が近ければフード・マイレージは小さくなり、遠くから食料を運んでくると大きくなる。日本のフードマイレージは世界最大。それだけ食料の海外依存の高い国である。

【食材豆知識】

サツマイモ—穀類と野菜・果物の顔を持つ

**栄養的機能** 多量のデンプンを含み、エネルギー源として、穀類に匹敵する。比較的乾燥して痩せた土地でもよく育つので、戦争直後の食料不足時代には学校の庭などにも植え付けされた。一方、ほとんどのビタミンを含み、鉄、カルシウム、リン、カリウムなどのミネラルも豊富である。ビタミンCの含有量は、イモ類のなかでは最も多く、加熱しても壊れにくいのが特徴である。肉質の黄色味の強いものには、ベータ・カロテンが豊富に含まれる。食物繊維も豊富である。サツマイモのビタミン、ミネラルは、野菜・果物に匹敵する。

**生理的機能** サツマイモ組織を傷つけたときに滲出する白い乳汁にはヤラピンが含まれ、これには緩下作用があり、便通を促進、胃壁の粘膜を守り、消化を促進する働きがある。また、コレステロールや有害老廃物を対外に排出する効果も知られている。ベータ・カロテ

ンには、強い抗酸化力があり、動脈硬化、ガン、老化などの防止効果が期待される。一方、紅イモに豊富に含まれる赤い色素ポリフェノールであるアントシアニンにも強い抗酸化作用があり、ガン予防に有効とされている。また、脳機能の維持改善に働くコリンも含まれる。食物繊維も豊富なことから、糖尿病予防、コレステロール低下など、生活習慣病予防にとって、サツマイモは有効な食べ物であるといえる。

**選び方・保管法** ポイントは、皮の色が鮮やかで色むらがなく、ふっくらしたもののがよい。収穫したばかりのものより、貯蔵して寝かせたものの方が甘みは強い。乾燥しないように新聞紙などに包み、風通しがよく日の当たらない場所で保存するのがよい。低温にさらすと、低温障害を起こし、組織が崩れ、黒化するため、冷蔵庫には保存しない。サツマイモはゆでる前によく水にさらしてアクを抜いておくと、煮物は色よくきれいに仕上がる。

四群点数法

これを食べれば健康になれる…これを食べたら不健康になる…という食べ物はありません。大切なのは、いろいろな食べ物をバランスよく食べること。そのバランスを知るための方法が、女子栄養大学の“四群点数法”です。何をどれだけ食べたらいいのかを知ること、健康な食生活への第一歩を踏み出してください。

四群点数法では、食品のエネルギーを「80kcal=1点」という単位で表し1日20点(1600kcal)を基本点数とします。4つの食品群からバランスよく食品を選択することで栄養の心配をせずに、食品の組み合わせができ、変化のある食事を楽しむことができます。食事の量は、年齢・性・活動の程度などで増減があるので、必要な栄養素を確保するために、第1群・第2群・第3群の各食品群から3点ずつ(3・3・3=9点)を優先的に摂取し、残りは第4群の11点の摂取で調整します。

1日にこれだけ食べよう

1日 = 20点 1600kcal

